



BACHELOR

TOEGEPASTE

GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN

YOUR FUTURE STARTS AT HOWEST

howest
hogeschool



BACHELOR TOEGEPASTE GEZONDHEIDS- WETENSCHAPPEN IETS VOOR JOU?



Welkom!

Heb je altijd al willen weten hoe je mensen kan motiveren om hun gedrag duurzaam te veranderen in het kader van een gezondere levensstijl? Werk je graag met mensen en zit je niet graag stil? In de bachelor Toegepaste Gezondheidswetenschappen leren we je inspelen op de gezondheidszorg van de toekomst: preventief in plaats van curatief.



Surf mee op de gezondheidsgolf

Ben je gebeten door preventie en een gezonde levensstijl? Dan is Toegepaste Gezondheidswetenschappen iets voor jou. Als enige hogeschool in Vlaanderen stoomt Howest je klaar tot professionele gezondheidscoach. TGW is dus een unieke en innovatieve opleiding die je een brede waaier aan vaardigheden aanleert om de gezondheid en levenskwaliteit van individuen, groepen of organisaties te optimaliseren. Met andere woorden: wij inspireren, empoweren en coachen je zodat jij dat later met anderen kan doen. Motiverende gesprekstechnieken, coaching skills, netwerken en projectwerken vormen hierbij de belangrijkste pijlers.

Deze 3-jarige opleiding vertrekt vanuit een holistisch perspectief. We zetten dus in op voeding en beweging, maar gaan ook dieper in op mentaal welzijn, seksuele gezondheid, roken of alcohol. De wetenschappelijk onderbouwde theorie vullen we aan met veel praktijk. Zo leer je zelf gezondheidsbevorderende projecten opzetten, op een planmatige manier en vanuit een evidence-based kader. Je groeit daarbij in je rol als gezondheidscoach en projectwerker, maar je leert ook bruggen bouwen als netwerker. Voor veel van de acties, projecten of campagnes die je later zal opzetten, zal je namelijk samenwerken met zorginstellingen, bedrijven, steden of ziekenfondsen.



Persoonlijk en praktijkgericht



Mensen van alle leeftijden ondersteunen in het nastreven van een gezonder en kwaliteitsvol leven. Dát is de missie van elke gezondheidswerker. Een actuele missie ook, want de gevaren van onze huidige levensstijl loeren om de hoek: burn-out, depressie, obesitas, onvoldoende beweging, suiker- en vetrijke voeding, ... Tijdens deze praktijkgerichte opleiding ga je dan ook stap voor stap aan de slag met technieken om mensen op weg te zetten naar een duurzame gedragsverandering. Je leert workshops en events organiseren, je krijgt de kneepjes van het coachingvak onder de knie, je ontwikkelt effectief campagnemateriaal, je innoveert met social media, wearables, gezondheidsapps, games, ... Vanaf dag 1 proef je van de combinatie van theorie en praktijk. Waar de theorie in het begin nog de bovenhand haalt, wordt het praktische luik steeds groter naarmate de opleiding vordert. Ook de inhoud van de praktijk evolueert. Eerst oefen je de theorie vooral in de veilige klascontext, maar al snel ga je projectmatig



“ Meer dan ooit raken we ervan overtuigd dat voorkomen beter is dan genezen. Als gezondheidscoach zet je volop in op preventie, door coaching van individuen, groepen en organisaties. ”






samenwerken met het werkveld en zet je zelfstandig een gezondheidsbevorderend project op. Afsluiten doe je met je stage in een authentieke beroepscontext.

Als gezondheidscoach heb je zicht op een beroep met toekomst. Steeds meer bedrijven en organisaties zien het belang in van fysiek en mentaal welzijn, beweging, (ziekte)preventie, onthaasting, gezonde voeding en een ergonomische werkomgeving. Ook aan Howest hebben we dit begrepen. We houden de vinger aan de pols van het snel evoluerende gezondheidslandschap en houden een duidelijk toekomstperspectief voor ogen. De gezondheidscoach wordt namelijk almaar belangrijker. Hoe dan? Niet als dieetcoach of personal trainer, maar als een multidisciplinaire coach die mensen op weg zet naar een vitale en evenwichtige levensstijl. Daarvoor werk je sensibiliseringscampagnes uit met een focus op een preventieve in plaats van een curatieve aanpak.

STUDIEPROGRAMMA 2019 - 2020

De opleiding is gebouwd rond vijf beroepsrollen: gezondheidscoach, professional, projectwerker, netwerker en reflector. Deze combinatie zorgt voor een gevarieerd programma en een optimale voorbereiding op de job van gezondheidscoach of projectwerker.

	SEMESTER 1	SEMESTER 2	SEMESTER 3	SEMESTER 4	SEMESTER 5 	SEMESTER 6 
Gezondheidscoach	Coach Basics I (3 SP)	Coach Basics II (3 SP)	Gezondheid en omgeving (9 SP)	Coach Advanced (6 SP)	Health coach expert (9 SP)	
	Gezondheid en gedrag (6 SP)	Positieve psychologie (3 SP)		Coping (6 SP)		
Professional (EVB)	Levensloop-psychologie (3 SP)	Voedings- en bewegingsleer (6 SP)	Ziekte en gezondheid in de 21ste eeuw (6 SP)	Kwalitatief onderzoek (3 SP)	Gezondheidscoach: thema (6 SP)	
	Gezond lichaam I (3 SP)	Gezond lichaam II (3 SP)	Kwantitatief onderzoek (5 SP)	(Internationale) stage (21 SP)		
Projectwerker	Project Basics I (6 SP)	Project Basics II (6 SP)	Projectskills Advanced (6 SP)	Gezondheidsbevorderend project (12 SP)		
			Health business plan (4 SP)			
Netwerker	Werkveldverkenning (6 SP)	Netwerkskills Basics (6 SP)	Netwerkskills Advanced (3 SP)	Co-creation & innovation in health (6 SP)	Gezondheidscoach: setting (6 SP)	
Reflector	Self reflection (3 SP)	Be creative (3 SP)	Self branding (3 SP)	Self orientation (3 SP)	Learn4life (6 SP)	

 In deze semesters kan je kiezen voor een buitenlandse studie of stage.

Programma onder voorbehoud

EEN DAG IN HET ZOG VAN NICOLAS

1^{STE} JAAR TOEGEPASTE GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN

“ De afwisseling tussen theorie en praktijk maakt deze opleiding zeer boeiend! ”



ONZE TROEVEN

- **Unieke opleiding:** Howest biedt als enige Vlaamse hogeschool een volwaardige opleiding tot gezondheidscoach aan.
- **Praktijkgericht:** werkcolleges, gezondheidsbevorderende projecten, gastcolleges en je stage brengen je veelzijdig in contact met de wereld waar je later aan de slag kan.
- **Gecoacht tot coach:** onze bereikbare en betrokken lectoren helpen je om je vaardigheden te ontplooiën. Ze gidsen je ook naar een gezonde levensstijl.
- **Evidence-based:** we laten je uitgroeien tot een gezondheidsprofessional die weet hoe hij/zij mensen kan coachen, motiveren en sturen naar een gezondere levensstijl, vanuit een wetenschappelijk onderbouwde aanpak.
- **Werkzekerheid:** je bent onmiddellijk breed inzetbaar. De vraag vanuit het werkveld zit ook volop in de lift.
- **Internationale mogelijkheden:** je kan kiezen om een deel van je studie of stage in het buitenland te doen. Daarnaast zijn er kortlopende buitenlandse ervaringen zoals de summerschool.

WAAR KOM JE LATER TERECHT?

Met een bachelor Toegepaste Gezondheidswetenschappen op zak kan je in een zeer divers werkveld terecht. De rode draad is echter altijd dezelfde: aanzetten tot een gezonde levensstijl en een effectieve gedragswijziging.

Zit het ondernemen je in het bloed? Dan kan je aan de slag als zelfstandig gezondheidscoach, maar ook steeds meer bedrijven, scholen en lokale besturen dragen vitaliteit, gezondheid en preventie hoog in het vaandel. Daarnaast zijn toegepaste gezondheidswetenschappers aan het werk bij mutualiteiten, CLB's, woonzorgcentra, revalidatiecentra, wijkgezondheidscentra en centra voor geestelijke gezondheidszorg.

Vast staat dat deze opleiding je voorbereidt op een beroep met toekomst. De aandacht voor gezondheid en welzijn is de laatste jaren namelijk alleen maar toegenomen, net als de vraag vanuit het werkveld.



AAN HET WOORD

WERKVELD

JOYCE DAVID
PROVINCIAAL VERANTWOORDELIJKE VIVA-SVV

Als vrouwen- en gezinsvereniging van Bond Moyson wil VIVA-SVV vrouwen aanmoedigen om gezonder en bewuster te leven. Die missie sluit goed aan bij de kern van de opleiding TGW. Ondertussen hebben we drie stagiaires uit deze richting onder onze vleugels gehad, eentje kwam hier zelfs in dienst. We begeleiden daarnaast groepjes uit het tweede jaar bij de uitwerking van een praktijkgericht project. Dat projectwerk is een belangrijke pijler van onze werking. Enerzijds passen we nationale projecten aan aan de West-Vlaamse context, maar we implementeren er ook zelf. Daarvoor werken we onder meer samen met Howest. De praktijkgerichte visie in combinatie met een stevige theoretische basis van onze stagiaires heeft daarbij al vaak zijn meerwaarde bewezen.



STUDENT

CINDY VANDENHOLE
2^{DE} JAAR TOEGEPASTE GEZONDHEIDS-
WETENSCHAPPEN

Na het middelbaar was ik overtuigd dat ik de gezondheidszorg in wilde. Dat TGW een zeer brede richting is, trok me uiteindelijk over de streep. Naast het psychologische aspect en het belang van voeding en beweging, leren we ook projecten opstarten om mensen te sensibiliseren en aan te zetten tot een gezonde levensstijl. De opleiding is dus zeer praktijkgericht en vormt zo een goede voorbereiding op ons latere beroep. Door de invulling van de richting, in combinatie met het enthousiaste docententeam en de toffe omgeving waar we geen nummer zijn, ben ik nog altijd overtuigd van mijn keuze.



ALUMNA

AXELLE TANGHE
LEEFMOTOR BIJ TRIAMANT

Ik koos destijds voor Toegepaste Gezondheidswetenschappen omdat ik er veel toekomstmogelijkheden in zag. Ik kreeg ook gelijk, want vandaag zit coachen richting een gezonde levensstijl volop in de lift. Na mijn stage bij Triamant Geluwe kon ik er als leefcoach aan de slag. Vandaag werk ik er nog, maar dan als leefpromotor. Ik zet er projecten op die de gezondheid en het welzijn van de bewoners en bezoekers bevorderen. De zoektocht naar een kwaliteitsvol en betekenisvol leven staat daarbij centraal. Daarnaast verzorg ik ook een ruim activiteitsaanbod op de site en werk ik mee aan de uitbouw van een multidisciplinair centrum waar bewoners en buurtbewoners terecht kunnen voor professionele begeleiding, groepslessen en workshops.



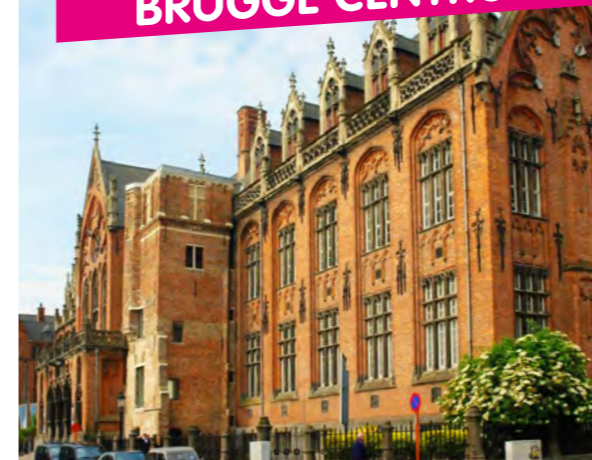
INTERNATIONALE STUDIE

MIRA VOGELSANG
3^{DE} JAAR TOEGEPASTE GEZONDHEIDS-
WETENSCHAPPEN

Vanuit een interesse in preventieve gezondheid koos ik drie jaar geleden voor TGW. Sindsdien is mijn passie om mensen te helpen bij het verbeteren van hun levenskwaliteit alleen maar gegroeid. In het derde jaar bood Howest me de kans om het eerste semester in het buitenland te studeren. Die paar maanden in Zuid-Korea werden de tijd van mijn leven. Ik leerde er gezondheid vanuit een heel ander perspectief kennen, en niet onbelangrijk, zonder dat ik achterstand opliep op het thuisfront. Mijn laatste jaar kon ik namelijk zo indelen dat ik alles uit mijn buitenlandse exchange kon halen. Het leverde me vrienden voor het leven op, maar zeker ook ervaringen die ik kan meenemen in mijn toekomst als gezondheidscoach. 감사합니다 (bedankt)!

CAMPUS

BRUGGE CENTRUM



Pal in het centrum

De campus bevindt zich vlak bij alles waar Brugge zo bekend om is: de Reien, de Grote Markt, de Burg of de vele winkeltjes, cafeetjes en koffiebars. Ook het station ligt op wandelafstand. Die mooie locatie combineren we met aangename leslokalen en persoonlijke begeleiding.

BRUGGE,

OOK VOOR STUDENTEN

Tijdens je opleiding deel je de stad met toeristen uit alle hoeken van de wereld. Die mix werkt perfect. Ontspannen op een terrasje? Sporten in het groen tussen twee lessen door? De toerist uithangen op de Reien? Of een avondje 'napraten' in het rijke horecabestand? In Brugge die scone kan het allemaal...



SAVE THE DATE!



INFODAGEN

27/04 & 29/06 2019 VAN 10-16u
EN 31/08 2019 VAN 10-13u



INSTAPCURSUSSEN

2-13 SEPTEMBER 2019



KICK-OFFWEEK

16-20 SEPTEMBER 2019

MISSCHIEN SPREKEN VOLGENDE OPLEIDINGEN JOU OOK AAN?



Sport en Bewegen

Ben je gepassioneerd door bewegen en wil je vol enthousiasme anderen aanzetten en motiveren tot een actieve en gezonde levensstijl? Als bewegcoach kan je aan de slag in bedrijven, mutualiteiten en (wijk)gezondheidscentra, sportdiensten en sportfederaties of als personal trainer en coach. Als ondernemer kan je ook terecht in de actieve vrijetijdssector en in de sport- en gezondheidssector.



Toegepaste Psychologie

In deze opleiding leer je het gedrag van mensen te begrijpen, te analyseren en te beïnvloeden. Daarvoor krijg je een flink stuk theorie aangereikt, maar je leert ook heel wat vaardigheden aan. Zo word je een expert in onder meer psychologische gespreksvoering, psychodiagnostiek, coaching en begeleiding.



Sociaal Werk

Als sociaal werker kies je ervoor om met mensen te werken. Je helpt ze bij de uitdagingen in hun leven, informeert en versterkt ze en draagt bij tot een samenleving waar het goed is om te leven. Ben je sociaal bewogen en gepassioneerd door mens en maatschappij? Dan is de opleiding Sociaal Werk je op het lijf geschreven.



Ergotherapie

Voor elke mens een betekenisvol bestaan creëren: dat wordt je doel. Een haalbare en uitdagende leef- en werkomgeving scheppen: dat wordt je passie. Als ergotherapeut word je een expert in het begeleiden van mensen met een beperking. Je helpt ze bij het uitvoeren van hun dagelijkse activiteiten en biedt ze oplossingen op maat voor wonen, werken, zelfzorg en vrije tijd.



Verpleegkunde

Heb je een zorgend karakter? Staat levens redden op je bucket list? En wilde je altijd al weten hoe ons lichaam in elkaar steekt? In de bachelor Verpleegkunde stomen we je klaar om zieke kinderen, volwassenen én ouderen weer beter te helpen worden. De opleiding gaat breed en beantwoordt aan de verplichtingen van Vlaanderen en Europa. Daardoor kan je als afgestudeerde heel wat kanten uit.